

EJERCICIOS DE LA REGIÓN CERVICAL

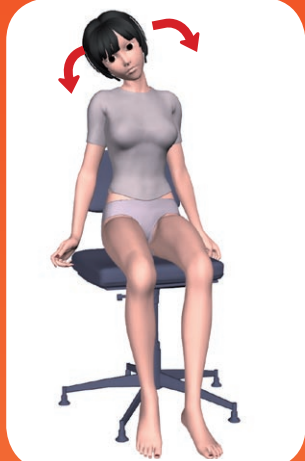
1. Sentado manteniendo la espalda recta, cogemos aire por la nariz (inspirar) mientras llevamos la cabeza lentamente hacia atrás y soltamos el aire por la boca (expirar), mientras llevamos la cabeza hacia abajo intentando llevar el mentón al pecho.



2. Inspirar y girar la cabeza hacia la derecha, intentando dirigir el mentón hacia el hombro derecho; expirar y volver a la posición de partida. Realizar el mismo movimiento hacia el lado contrario.



3. Inspirar e inclinar la cabeza hacia la derecha intentando llevar la oreja derecha hacia el hombro del mismo lado. Mantener el hombro en posición relajada; expirar y volver a la posición inicial. Realizar el mismo movimiento hacia el lado contrario.



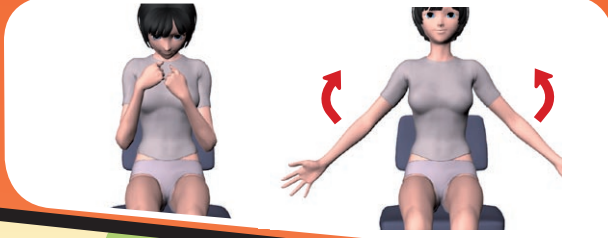
4. Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, inspirar y elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos; expirar y volver a la posición inicial.



5. Con movimientos suaves, inspirar y elevar los brazos al frente, expirar; inspirar de nuevo y elevarlos, expirar. Repetir la misma operación para bajarlos en cruz.



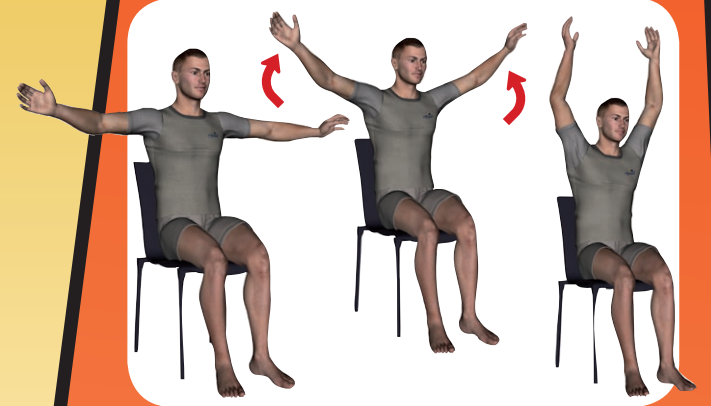
6. Tomar aire llevando los brazos hacia atrás con las palmas de las manos hacia fuera, expulsar el aire llevando los codos hacia delante y terminar abrazándose con flexión de cuello.



i Todos los ejercicios deben hacerse con regularidad y sin forzar las posiciones propuestas. Nunca debes hacer un ejercicio que te cause dolor. Es conveniente que consultes a un médico para determinar qué ejercicios están específicamente indicados en tu caso.

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

1. Partiendo de la posición de sentado con la espalda recta y totalmente apoyada. Con los brazos en cruz a la altura de los hombros, desplazarlos enérgicamente hacia atrás tres veces consecutivas. Repetir el ejercicio con los brazos a 45° y en la vertical.



2. Con los brazos flexionados, detrás de la espalda, intentar que ambas manos se toquen.



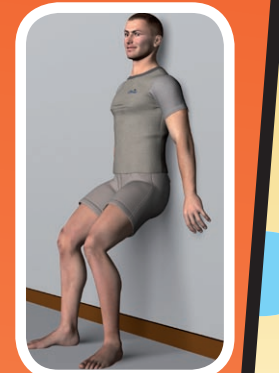
ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos son una práctica recomendable para preparar a los músculos antes de realizar un esfuerzo, pero también para la recuperación muscular después de una actividad intensa, pues contribuyen a reducir la tensión muscular, a la relajación corporal y a mejorar la circulación general.

1. Siéntate en una silla, con los pies y las rodillas separados. Inclínate hacia el suelo todo lo que puedas, con suavidad. Estírate lentamente y con cuidado, no des tirones ni hagas rebotes. Mantén la posición durante 30 segundos y repítelo 5 veces.



2. De pie contra la pared, flexiona las rodillas. Apoya la parte baja de la espalda en la pared. Sin bajar ni subir la barbilla, lleva la cabeza hacia atrás todo lo que puedas. Mantén la posición 5 segundos y repítelo 5 veces.



AGOSTO						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SEPTIEMBRE						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE						
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVIEMBRE						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Copyright: Centro de Investigación y Formación de empresas, S.A.L.

Depósito legal:



La Suma de Todos
CONSEJO DE EMPLEO, MUJER E INNOVACIÓN
Comunidad de Madrid
www.madrid.org
Calle Ventura Rodríguez, 7
28008 Madrid
Tlf.: 900 713 123



Calle Diego de León, 50
28006 Madrid
Tlf.: 91 411 53 17



Calle Montesa 12, local
28006 Madrid
Tlf.: 91 575 38 89

CON LA PREVENCIÓN GANAMOS TODOS



ANATOMÍA BÁSICA

La columna vertebral

Está formada por la superposición de un total de 32 a 34 vértebras que se articulan entre sí constituyendo una estructura a la vez flexible y resistente. El papel funcional de la columna vertebral no es igual a lo largo de todo su recorrido, por lo que la morfología de las vértebras va sufriendo modificaciones progresivas que se adaptan a las necesidades funcionales de cada una de las regiones anatómicas en que se divide.

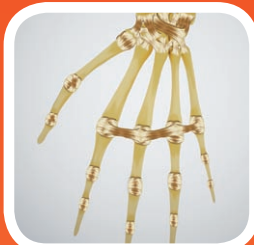


Las vértebras

Cada uno de los huesos que forman la columna vertebral. Las vértebras se alinean entre sí por los cuerpos vertebrales y por sus apófisis articulares y cada una de ellas se encuentra separada de su inmediata inferior por medio de un disco intervertebral, estructura formada por un anillo fibroso y un núcleo pulposo en su interior y que juega un papel fundamental en la función dinámica de la columna, ya que se encarga de amortiguar y repartir las cargas.



Los ligamentos: estructuras compuestas por fibras resistentes que se encargan de interconectar huesos adyacentes entre sí, permitiendo el movimiento dentro de las direcciones anatómicas naturales y restringiéndolo en aquellas que no lo son, impidiendo así la aparición de lesiones (función dinámica y estática).



Los músculos: son las masas carnosas dispuestas alrededor del esqueleto óseo, cuya misión principal es la de producir movimiento, (función dinámica).



Los tendones: son gruesas cuerdas fibrosas, de consistencia fuerte y no contráctil, por las que los músculos se insertan a los huesos y cuya función es transmitir la fuerza generada por la contracción muscular para producir el movimiento (función dinámica).



PATOLOGÍAS

CERVICALGIA

Se trata del dolor localizado en la zona cervical de la columna que se corresponde con el cuello.



DORSALGIA

Es el dolor de la zona correspondiente a la columna dorsal, musculatura periférica y tejidos blandos que la rodean.



LUMBALGIA

Se trata del dolor localizado en la zona lumbar, debido a un espasmo o contractura mantenida y fuerte de la musculatura lumbar.



CONTRACTURA MUSCULAR

Es la falta de elasticidad de un músculo al que se le ha sometido a un esfuerzo determinado durante un periodo de tiempo o con un gesto brusco, perdiendo sus propiedades elásticas y de recuperación.



CIÁTICA

Dolor producido por el nervio ciático debido a una inflamación de éste o una irritación, en todo o parte de su recorrido.



HERNIA DISCAL

El anillo fibroso existente entre las vértebras se deforma y se desplaza posteriormente.



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel carpiano, que es un canal situado en la cara anterior de la muñeca, entre los huesos de la muñeca y el ligamento anular del carpo por el que pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano.



TENDINITIS

Inflamación, generalmente a nivel del tendón de inserción.



FACTORES DE RIESGO

Mantener una postura forzada

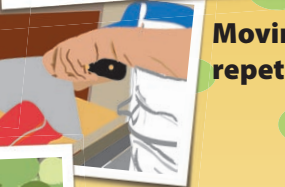


Mantener una misma postura



Mantener una postura forzada

Movimientos repetitivos



Trabajo en cuclillas



Realizar una fuerza importante



Levantar cargas manualmente

RECOMENDACIONES DE HIGIENE POSTURAL

Al permanecer mucho tiempo de pie...

- Mantener los pies ligeramente separados para aumentar la base de sustentación, y evitar sobrecargas del sistema músculo-esquelético.
- Cambiar la postura tan frecuentemente como se pueda, dando pequeños paseos de vez en cuando, pues la columna sufre menos andando que al estar de pie.
- Para evitar el aumento de la curvatura lumbar (lordosis lumbar), se recomienda mantener un pie apoyado sobre un escalón, alternando cada pie a intervalos regulares, y contraer los músculos abdominales de manera intermitente, llevando los hombros hacia atrás.
- Para evitar agacharse o tener la espalda doblada, el plano de trabajo debe tener una altura adecuada.
- Para favorecer el mantenimiento de las curvas naturales de la columna, los zapatos más adecuados son los anchos y una altura entre 1,5 y 3 cm.
- Para evitar sobreesfuerzos y tensiones en los discos intervertebrales, se deben evitar los giros del tronco.



Durante la conducción...

- Conducir en una posición cómoda, con la espalda recta, y la cabeza en posición neutra.
- El asiento debe situarse a una distancia del volante que permita alcanzar los pedales sin tener que estirar las piernas y apoyar la espalda en el respaldo.
- Las rodillas deben estar a la altura de las caderas o ligeramente por encima de ellas.
- La columna lumbar debe apoyarse contra el respaldo, que debe tener forma anatómica.
- Presionar los pedales con la zona anterior del pie, en lugar de utilizar la cadera.
- El volante debe sujetarse con los codos flexionados.
- Asegurarse de que los espejos estén posicionados para poder ver cómodamente.
- Si necesita girar la cabeza para revisar si vienen otros vehículos al cambiar de carril, hacerlo suavemente, girando el tronco y utilizando los ojos para cubrir todo el ángulo de visión.



ENERO

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FEBRERO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27

MAYO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

JUNIO

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29

JULIO

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27